

食鳥へる 貢献  
食へる 貢献

制作 兵庫県豊岡市 コウノトリ共生課  
監修 金丸弘美 (食総合プロデューサー)  
協力 馬場香織 (料理研究家)  
こばたてるみ (スポーツ栄養士)  
JAたじま 米穀課  
豊岡農業改良普及センター

食鳥へる 貢献  
食へる 健康

「健康にいいって、環境にやさしい」

コウノトリ育むお米

の ヒ ミ ツ

## ～地元食材と一緒に美味しくいただく～

コウノトリ育むお米の特長を活かしながら美味しくいただくために、料理研究家の馬場香織さんとスポーツ栄養士のこばたてるみさんから、地域の特産食材を用いて栄養バランスに優れた料理を提案していただきました。

### MENU

- ① 香ばしい玄米のスープ
- ② 玄米がゆ
- ③ 中華がゆ
- ④ 黒豆・大豆・青豆ごはん
- ⑤ えんどう豆のごはん
- ⑥ 春のライスサラダ
- ⑦ お米ピザサラダ
- ⑧ 但馬牛の梅しそにぎり巻き
- ⑨ 但馬牛のステーキロール
- ⑩ 煮豚たきこみごはん
- ⑪ 海老とほうれん草のリゾット
- ⑫ ニューバーグ
- ⑬ 但馬のお葉漬け「てまり寿司」
- ⑭ 米粉のいちご大福
- ⑮ 米粉の桜蒸し
- ⑯ 米粉のバゲット

### ⑥ 春のライスサラダ



### ⑧ 但馬牛の梅しそにぎり巻き



### ⑫ ニューバーグ



### ④ 黒豆・大豆・青豆ごはん



### ⑮ 米粉の桜蒸し



お米と豆類の組合せて  
栄養価がアップ!

## とっても簡単 Let's try!

「黒豆・大豆・青豆ごはん」のレシピをご紹介します♪

#### 《材料》4人分

- ・コウノトリ育むお米 3合
- ・黒豆 1/3カップ
- ・大豆 1/3カップ
- ・青豆 1/3カップ
- ・塩 小さじ1
- ・酒 大さじ2

#### 《作り方》

1. お米は洗ってざるにあげておく。
2. 豆はよく水洗いし、ざるにあげ、フライパンでから煎りして、良い香りが漂うまで気長にいためる。
3. お釜に、お米・豆類・塩・酒すべて入れ、3.5カップ(少し多め)の水で炊飯する。

お米に少ない必須アミノ酸「リシン」を補うには、豆類との組合せが最適です。豆ごはんのほか、納豆や味噌汁との組合せで、さらに美味しくバランス良く!